

# CÓMO MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LA TEMPORADA DE INVIERNO

*para los profesionales de aprendizaje temprano*



Comparta información sobre políticas y prácticas de salud nuevas o actualizadas con colegas y familias. ([Better Kid Care](#)).



Apoye el juego al aire libre en su programa de aprendizaje temprano durante los meses más fríos. ([Penn State Extension](#))

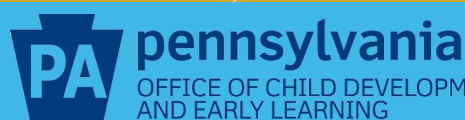
Apoye al personal para que tome medidas para mantener su salud mental, como salir y hacer ejercicio, mantener hábitos de alimentación y sueño saludables, tener un sistema de apoyo y mantenerse comunicado, y practicar la atención plena y la meditación. ([Lifespan](#)) Todos los profesionales de la primera infancia de Pensilvania tienen [acceso gratuito](#) a la aplicación Healthy Minds, Healthy Minds@Work.



Practique recomendaciones para mantener saludables al personal y a los niños. ([CDC](#))

- Recuerde a las familias y al personal sobre las políticas para el personal y niños enfermos.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Asegúrese de que haya una ventilación adecuada.
- Practique la higiene de manos y el protocolo respiratorio.
- Limpie las superficies al menos una vez al día para reducir el riesgo de propagación de gérmenes al tocar las superficies. Establezca un cronograma de rutina para la limpieza, esterilización y desinfección, Apéndice K de Cuidamos a nuestros niños, actualizado en julio de 2022. ([nrckids.org](#)).

Verifique la fecha de vencimiento y las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono, y las fechas de vencimiento de los extintores de incendios en su instalación. Reemplace según sea necesario. ([Asociación Nacional de Protección contra Incendios](#)) El cuidado infantil certificado en Pensilvania puede conseguir dos detectores gratuitos de monóxido de carbono para sus instalaciones.



OFFICE OF CHILD DEVELOPMENT AND EARLY LEARNING

Pensilvania

OFICINA DE DESARROLLO INFANTIL Y APRENDIZAJE TEMPRANO